



## 1ª Eina per a la vida: MINDFULNESS [Eix Benestar]

El dissabte dia 30 de setembre l'Escola Joviat va iniciar la formació d'"Eines per a la Vida"» organitzades per Univers Joviat. Carme Vila, mare, professora de l'escola i facilitadora de mindfulness, ens va oferir un primer tastet d'aquesta pràctica per educar la ment a centrar-se en el moment present, tenint en compte sis actituds òptimes: l'amabilitat, la ment de principiant, l'acceptació, l'obertura, la paciència i la constància.

A partir de meditacions guiades, semi-guiades, lliures... asseguts, drets, caminant, amb música... vam practicar l'atenció a la respiració i als sentits, especialment al gust i al tacte; vam experimentar com gestionar les emocions difícils i vam practicar l'autocompassió, diferenciant el dolor del sofriment.

El mindfulness és principalment una manera de viure i d'estar en el món, i la reducció de l'estrés n'és un dels seus beneficis.

La propera eina serà el dissabte 21 d'octubre i serà sobre "Ecologia emocional", a càrrec de M. Mercè Conangla.

Més informació a: <http://universjoviat.com/activitats-de-vida.php>



Un dels moments de la formació Mindfulness